

УДК 796:092.2–053:797.2

**И. В. БОЛЬШАКОВА**

кандидат наук физического воспитания и спорта, доцент,  
Заслуженный мастер спорта  
Классический частный университет

## **ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ВЫСТУПЛЕНИЙ ПЛОВЦОВ-МУЖЧИН НА УРОВНЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ**

*Статья посвящена выявлению продолжительности выступлений на уровне высших достижений у мужчин-пловцов на современном этапе развития спортивного плавания. Определены перспективы разработки проблемы сохранения высшего спортивного мастерства и продления спортивной карьеры, показана значимость научно-исследовательской и практической деятельности в этом направлении.*

**Ключевые слова:** продолжительность выступлений пловцов, наивысшие достижения, многолетняя подготовка, возраст спортсменов.

Современный спорт высших достижений характеризуется исключительно высоким уровнем достижений и острейшей конкуренцией на крупнейших соревнованиях, особенно на чемпионатах мира и Олимпийских играх. В плавании на Олимпийских играх разыгрывается 34 комплекта наград. Естественно, что успехи или неудачи именно в этом виде спорта способны серьезно повлиять на результаты неофициального командного зачета на играх Олимпиад, что наиболее ярко проявляется в выступлениях пловцов США, преимущество которых над ближайшими конкурентами уже на протяжении многих лет обеспечивается исключительно достижениями пловцов.

В специальной литературе, изданной за последние 30–40 лет прошлого века, господствовало мнение, что спортивное плавание является “спортом юных”, достижения в котором у мужчин преимущественно связаны с возрастной зоной 17–23 лет [1; 5; 9; 11]. Эти данные во многом отвечали и мировой практике 1960–1980-х гг. Подавляющее большинство спортсменов стали рекордсменками и чемпионами мира, игр Олимпиад в возрасте 17–20 лет. Завершали спортсмены свою карьеру в основном в возрасте 19–23 лет [1; 9]. Аналогичная ситуация имела место и в других странах, которые отличаются высоким уровнем развития спортивного плавания, в частности в Австралии и США [11]. В соответствии с этим определялась продолжительность выступлений на уровне высоких результатов – обычно не более 2–3 лет, иногда – 4–5 лет [2; 5; 9]. Однако, как показывает спортивная практика последних лет, возрастные зоны для достижения наивысших спортивных результатов сместились в сторону старшего возраста, с возрастного диапазона 18–23 лет, характерного для плавания 1950–1980-х гг., до 20–26 лет, отражающего состояние современного спортивного плавания. Для выявления продолжительности сохранения высшего спортивного мас-

терства у мужчин комплексному анализу был подвергнут процесс выступлений 360 финалистов чемпионатов мира и Олимпийских игр в плавании, выступавших в разные периоды: 1956–1985 гг. (первый период) и 1986–2016 гг. (второй период).

**Цель статьи** – выявление продолжительности выступлений на уровне высших достижений у мужчин-пловцов на современном этапе развития спортивного плавания.

Если в первом периоде большинство спортсменов выступали на уровне высоких спортивных достижений в пределах 6-летнего периода (78 %), то во втором периоде, спустя несколько десятилетий, уже 83% спортсменов сумели удерживать высокие спортивные результаты на протяжении до 10 лет. Наибольшее количество пловцов в первом периоде конкурировало в финалах чемпионатов мира и Олимпийских играх в течение 4–6 лет, что составило 41%, во втором периоде 52% сумели удержаться на уровне высших спортивных достижений на протяжении 7–10 лет, что на 3–4 года больше, чем у их предшественников. При этом, если в первом периоде 37% спортсменов выступали в финале крупнейших соревнований до 3 лет, и всего 2% сумели продержаться на уровне высокого спортивного мастерства 11 лет и более, во втором периоде ситуация меняется на противоположную, всего 1% спортсменов выступают в пределах одного олимпийского цикла (до трех лет), а 17% сумели выступать в финалах чемпионатов мира и Олимпийских играх 11 лет и более.



Рис. 1. Продолжительность выступлений пловцов-мужчин на уровне высших достижений

Как показано во многих фундаментальных литературных источниках [2; 7] и утверждено в программно-нормативных документах [4; 9], продолжительность периода максимальной реализации индивидуальных возможностей, в течение которого пловец способен демонстрировать наивысшие достижения, невелика и обычно ограничивается тремя-пятью годами. Наши исследования спортивных биографий спортсменов подтверждают объективность этих данных. Однако, в последующий период в этой области произошли кардинальные перемены. В исследованиях показано, что выход на уровень высших достижений и первый крупный успех на спортивной арене являются не вершиной спортивной карьеры и завершением процесса многолетней подготовки, как это рассматривали ранее, а лишь первой ступенью, за которой может последовать достаточно длительный период успешных выступлений, сопровождающихся улучшением результатов.

Так, успешное выступление у многих спортсменов наблюдается на протяжении трех-четырех, а в некоторых случаях и пяти Олимпийских игр подряд, тогда как 20–30 лет назад такая тенденция не представлялась возможной. Например, выдающиеся спортсмены, многократные призеры Олимпийских игр и чемпионатов мира: Майкл Фелпс, Джейсон Лезак (США), Марк Фостер (Великобритания), Фредерик Буске (Франция), Грандт Хаккет (Австралия), Маркус Роган (Австрия), Косуке Китадзима (Япония) – принимали участие не менее чем в трех Олимпийских играх, а свои наилучшие результаты продемонстрировали в 26–32-летнем возрасте. Уникальным является пример олимпийского чемпиона Ларса Фроландера (Швеция), который вплоть до 38-летнего возраста участвовал в общей сложности в шести Олимпийских играх.

У пловцов, добившихся высоких результатов, спортивная деятельность становится, как правило, профессией, а тренировочная подготовка занимает приоритетную часть в жизни. Главной целью спортивной карьеры является реализация максимальных индивидуальных возможностей и длительное сохранение и эксплуатация достигнутого уровня мастерства посредством интенсивной соревновательной деятельности. Для решения этой задачи в многолетней подготовке спортсменов принято выделять три этапа: максимальной реализации индивидуальных возможностей, сохранения высшего спортивного мастерства и постепенного снижения достижений [3; 8; 10; 13; 16].

Структура и содержание этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей достаточно всесторонне разработана специалистами многих стран [6; 10; 12; 13; 15; 16]. В отношении последующих этапов существующие научные знания весьма ограничены и несут лишь общие рекомендации методики тренировки.

Этап сохранения спортивных достижений характеризуется исключительно индивидуальным подходом к каждому спортсмену. Главным преимуществом спортсмена, находящегося на этапе сохранения спортивных достижений, является знание сильных и слабых сторон подготовленности.

Кроме этого, накопленный опыт и тактическая зрелость спортсмена высокого класса непременно являются главными составляющими успешного поддержания достижений [8]. Однако неизбежное снижение функционального потенциала и адаптационных ресурсов организма, обусловленное возрастными изменениями, а нередко и наличие спортивных травм непременно сказываются на подготовке спортсмена к очередным соревнованиям, что, в свою очередь, требует индивидуальных решений и изыскания новых резервов успешного сохранения достигнутого уровня мастерства [6; 10; 16].

Заключительный этап постепенного снижения достижений в многолетней подготовке характеризуется сугубо индивидуальным подходом. Как правило, это состоявшиеся спортсмены с большими спортивными заслугами, находящиеся в возрасте около 30 лет. На фоне снижения общей тренировочной и соревновательной деятельности, посредством применения преимущественно общей и вспомогательной тренировочной направленности пловцы стараются замедлить протекающие процессы утраты ресурсов организма. Как правило, спортсмены сосредотачивают подготовку на одном-двух главных соревнованиях в году, тем самым создавая более щадящую подготовку, прибегая лишь в определенном периоде к максимальному использованию специфических средств как факторов стимуляции адаптационных ресурсов. На данном этапе особое внимание приобретают внутренировочные и внесоревновательные факторы – как средства восстановления, так и средства стимулирования работоспособности. Кроме этого, материально-техническое обеспечение во многом способствует контролю над функциональным состоянием и подготовленностью, что также крайне необходимо для спортсменов, находящихся на данном этапе [6; 13]. Не менее актуальны качественное сбалансированное питание, эффективные восстановительные процедуры, благоприятные жилищные условия, социальная защищенность и психологическая уверенность в том, что и после завершения карьеры спортсмен будет востребован.

Вполне вероятно, что в дальнейшем динамика увеличения продолжительности выступлений спортсменов на высочайшем уровне будет сохраняться, ведь данный период в спортивной карьере характеризуется как оптимальный для эксплуатации достигнутого уровня мастерства. Очевидно, что основные экономические дивиденды связаны с достижениями хорошо известных и длительно выступающих спортсменов, и именно они привлекают наибольшее внимание спонсоров, средств массовой информации, государственных и политических деятелей.

**Выводы.** За последние десятилетия продолжительность выступлений мужчин на уровне высших спортивных достижений в плавании существенно увеличилась и может колебаться в исключительно широких пределах, от 3–5 до 11 лет и более.

Определено, что проблема сохранения высшего спортивного мастерства и продления спортивной карьеры требует углубленного изучения и научного обоснования, необходимы глубокое изучение передовой спортив-

вній практики, наповнює тренувальний процес смежними дисциплінами і підходами біологічного і соціально-психологічного порядку, розширення і уточнення принципів спортивної підготовки пловців, знаходячись на вершині спортивної кар'єри.

**Список використаної літератури**

1. Булгакова Н. Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. Москва : Физкультура и спорт, 1986. С. 100–191.
2. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев : Олимп. лит., 2002. 165 с.
3. Воронцов А. Р. Периодизация многолетней подготовки юных пловцов – программа долгосрочного развития юных спортсменов. *Плавание*. Санкт-Петербург, 2005. Т. 3. Исследования, тренировка, гидрореабилитация. С. 194–207.
4. Кашкин Д. А., Попов О. Н., Смирнов В. В. Плавание: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва : Советский спорт, 2004. 216 с.
5. Макаренко Л. П. Юный пловец. Москва : Физкультура и спорт, 1983. 288 с.
6. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Киев : Олимп. лит., 2013. 624 с.
7. Платонов В. Н. Плавание : учебник для студ. высш. учеб. завед. Киев : Олимп. лит., 2000. 496 с.
8. Платонов В. Н. Спортивное плавание: путь к успеху : в 2 кн. / под ред. В. Н. Платонова. Москва : Сов. спорт, 2012. Кн. 2. 544 с.
9. Сахновський К. П. Плавання : навч. програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ : Молодь, 1995. 94 с.
10. Bompa T., Haff G. G. Periodization: theory and methodology of training. 5th ed. Champaign, IL : Human Kinetics, 2009. P. 63–84.
11. Carlile F. Selected topics on swimming research. *Swimming into the 21st century*. Champaign, IL : Human Kinetics, 1992. P. 153–183.
12. Colwin C. Breakthrough swimming. Champaign, IL : Human Kinetics, 2002. 296 p.
13. Kraemer W. J., Fleck S. J. Optimizing strength training: Designing nonlinear periodization workouts. Champaign, IL : Human Kinetics, 2007. 245 p.
14. Lang M., Light R. Interpreting and implementing the long term athlete development model: English swimming coaches' views on the (Swimming) LTAD in Practice. *Int. J. Sports Sci. and Coaching*. 2010. Vol. 5. № 3. P. 389–402.
15. Maglischo E. W. Swimming fastest. 3rd ed. Champaign, IL : Human Kinetics, 2003. 800 p.
16. Olbrecht J. Plannen, periodiseren, trainen bijsturen en winnen: handbook voor modern zwemtraining. Antwerpen : F&G Partners, 2007. 239 p.

*Стаття надійшла до редакції 05.09.2017.*

---

**Большакова І. В. Тривалість виступів плавців-чоловіків на рівні вищих досягнень**

*Стаття присвячена виявленню тривалості виступів на рівні вищих досягнень у плавців-чоловіків на сучасному етапі розвитку спортивного плавання. Визначено перспективи розробки проблеми збереження вищої спортивної майстерності та продовження спортивної кар'єри, показано значущість науково-дослідної й практичної діяльності в цьому напрямі.*

**Ключові слова:** тривалість виступів плавців, найвищі досягнення, багаторічна підготовка, вік спортсменів.

**Bolshakova I. Performance Duration in the Sport of Top Achievements for Female Swimmers**

*This article provides the comparative analysis of performance duration in the sport of top achievements in the different periods of competitive swimming. More than 300 finalists and winners of World Championships and the Olympics in swimming that performed in different periods (1956–1985 – the first period, 1986–2012 – the second period) were scrutinized.*

*It was shown that starting from the 1980's the duration of sport career of the swimmers had been continuously increasing. Thus, more than 50% of female athletes who had achieved outstanding sport results in the top competitions during the period of 1950–1980, performed only for 3 years, and only about 9% for 7–10 years. The modern swimming is denoted by the fact that a lot of swimmers maintain the ability to perform in the top level and by up to 32–35 years, and in some cases this age could be much older. This phenomenon was quite an exceptional for the 1960–1980 period. Hence, the performance duration of female athletes in the sport of top achievements in modern swimming could vary in exceptionally wide ranges, starting from 2–3 to 8–10 years, and in some cases up to 15–20 or even more years.*

*Age-related changes inevitably result in functional potential and body adaptive sources reduction, that impact athlete's preparation. This requires individual solutions and demands new reserves search. We have examined options for changes in the training process to solve the task of maintaining of high sports results, caused by the nature of the previous preparation, degree of adaptive resources and different body functional systems exhaustiveness that could be applied to each athlete individually.*

*The article defines the perspectives for solving of problems in the realm of preserving top sports skills and prolongation of sport careers, showing significant importance of research and practical activities in this field.*

**Key words:** *swimming athletes performance duration, top achievements, long-term training, athletes age.*